



Tengo enfermedad celíaca y diabetes tipo 1



Ilustrado por Faith Santamaria



@elbowbumpkid_inc



@elbowbumpkid

¿Qué es la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca es una afección en la que el cuerpo percibe una sustancia en los alimentos como peligrosa e intenta combatirla. Esta sustancia es una proteína que se llama gluten, que se encuentra a menudo en el trigo, la cebada y el centeno. Cuando el cuerpo ingiere alimentos con gluten, puede dañar el intestino pequeño. Éste provoca dolor abdominal, erupciones cutáneas y cansancio. No hay nada que ha hecho para desarrollar esta afección. Es muy común.

Existe tratamiento para la enfermedad celíaca, y este tratamiento consiste en consumir alimentos sin gluten.

Muchos alimentos contienen gluten, pero hay muchos otros que no. Su familia le ayudará a encontrar sus nuevos alimentos favoritos y seguros.

¿Qué más debería saber?

Quizás deba ser el maestro y explicar su condición a los demás. Algunas personas desconocen la enfermedad celíaca como usted. Si cree que no sabe nada ahora, pronto se convertirá en un experto a causa de cuidarse.



Algunos niños padecen tanto de enfermedad celíaca como de diabetes tipo 1 (DT1). Por eso, es importante que sepan algunas cosas más:

No olvides contar los carbohidratos.

Dependiendo de su edad, los adultos pueden hacerlo por usted. Si cuenta sus propios carbohidratos, la cantidad de carbohidratos en los alimentos sin gluten será diferente a la que los alimentos que sí lo tienen. ¡Asegúrese de revisar las etiquetas al leerlas para saber cuánta insulina necesita!

¿Qué sucede si consumo gluten accidentalmente?

Si se consume gluten accidentalmente, sus niveles de azúcar en sangre pueden ser diferentes en contraste a los de un día normal. Asegúrese de avisarle a su adulto de confianza lo más pronto que sea posible si esto sucede para que pueda ayudarle a controlar su nivel de azúcar en sangre y estar preparado para tratar cualquiera baja.

Cuando esté en casa:

- Ayude a su familia a leer las etiquetas y a probar recetas nuevas y divertidas con alimentos seguros.
- Si su cocina no es libre de gluten, tendrá utensilios de cocina separados (como platos, cucharas y sartenes).
- Es posible que su comida esté en un lugar diferente de la cocina en que hay la comida de otros miembros de su familia.

Cuando estás en la escuela:

Las escuelas quieren que se sienta de maravilla y cada una tiene maneras diferentes de hacerlo, como tener un lugar especial en el aula o en la cafetería para sus refrigerios especiales.

Situaciones sociales o familiares:

Tener diabetes tipo 1 y la enfermedad celíaca no significa que debe perderse las citas para jugar, viajar o visitar a la familia. Sin embargo, es posible que necesite educar a los demás sobre su condición. Por ejemplo, recuérdelos a los padres de sus amigos que tenga que comer ciertos alimentos. A menudo puede ofrecerles llevar algo seguro para que lo prueben.





¿Qué debo hacer?



Lea las etiquetas de los alimentos. Los alimentos se etiquetan para que podamos entender lo que ingerimos. Si ve palabras como trigo, centeno, cebada o malta, no los coma. Busque palabras como "sin gluten" en las etiquetas. Si no está seguro, pregunte a un adulto o elija algo diferente y seguro para comer.

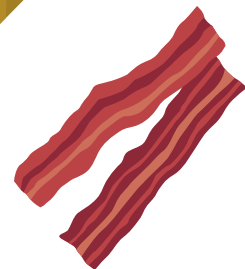
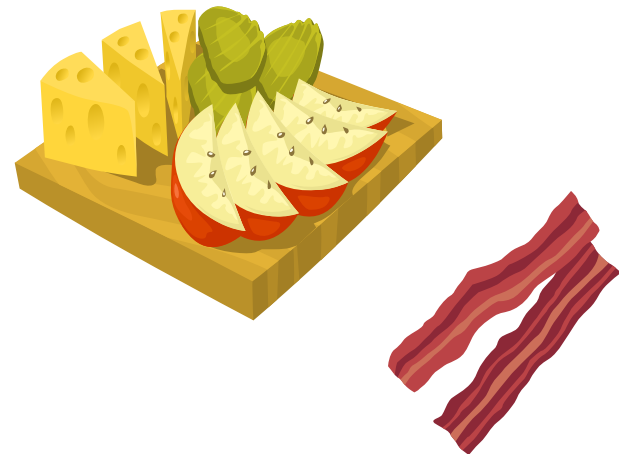
Infórmese sobre cómo se elaboró su comida. El gluten puede propagarse a sus alimentos en la cocina si no se preparan de forma segura. Éste se llama contaminación cruzada. Si come en un restaurante o en casa de un amigo, pregunte si su comida sin gluten fue preparada con gluten o cerca de él.

Preste atención a su cuerpo. Usted está encargado de su cuerpo y es el único que puede saber cómo se siente. Algunos niños que consumen gluten por accidente pueden tener dolores de estómago (como hinchazón y diarrea), sentirse cansados o "fuera de onda". Si se siente así, dígaselo a un adulto de confianza si no está en casa, o si está en casa dígaselo a un familiar.

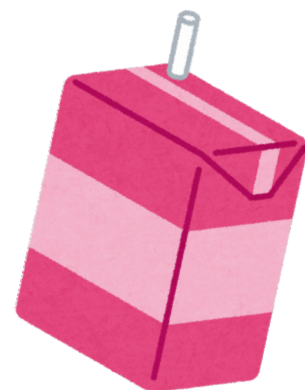
Lleva sus refrigerios. Es buena idea tener a mano algunos de sus alimentos seguros favoritos siempre que sea posible. ¡Guardelos en su mochila o bolsa para la diabetes le ayudará si no hay nada seguro cerca cuando tenga hambre.

¡Esta es una oportunidad para probar alimentos nuevos! Haga una lista de sus alimentos favoritos para encontrar alternativas sin gluten. Aquí tiene algunas ideas que le han ofrecido los otros niños como usted:

- **Frutas y verduras frescas:** Naturalmente sin gluten y una opción segura para meriendas y comidas. ¡Las bolsas de fruta GoGo Squeeze también son seguras!
- **Carne, aves y pescado:** La carne sin condimentar, como las hamburguesas, no contiene gluten, pero asegúrese de revisar las salsas y pedir un pan sin gluten.
- **Arroz, quinoa y cereales sin gluten:** ¡El arroz con mantequilla está delicioso!
- **Productos lácteos:** La mayoría de los alimentos naturales como la leche, el queso y el yogur no contienen gluten, pero revise las etiquetas para ver si contienen ingredientes añadidos que no sean seguros.
- **Jugos, dulces, chocolate:** Buenas noticias: la mayoría de los jugos en caja es seguro, solo revise bien la etiqueta. Algunos dulces como los Smarties, Skittles y Tootsie Rolls también son seguros. ¡El chocolate sin nueces de Vermont tiene opciones sin gluten!
- **Horneado:** Es fácil preparar panqueques, waffles y otras delicias con harina sin gluten. Para las galletas, hay Oreo y papas fritas sin gluten, ¡y muchas otras opciones deliciosas!
- **Pasta:** ¡Hay muchísimas opciones de pasta deliciosas, incluyendo macarrones con queso!
- **Tiras de pollo:** Hay nuggets de dinosaurio, nuggets de lan y tiras de pollo Purdue. Depende de dónde viva, ¡es posible que haya otras opciones!



¡Nuevos snacks!



Para obtener más información sobre el manejo de la enfermedad celíaca junto con la diabetes tipo 1, visite www.elbowbumpkidinc.org.

© Copyright 2025 Elbowbumpkid Inc No redistribuir ni modificar sin permiso.

BÚSQUEDA DE PALABRAS SOBRE CELIAQUÍA Y DIABETES TIPO 1



B	O	C	A	D	I	L	L	O	S	M	A	D	E	G	O	O	D
I	C	A	R	B	O	H	I	D	R	A	T	O	S	H	R	F	O
N	U	W	H	A	C	J	U	I	C	Y	J	U	I	C	E	M	N
Y	T	S	A	N	D	W	I	C	H	B	A	A	L	T	O	A	A
E	E	G	M	A	P	E	S	S	M	A	R	T	I	E	S	E	S
C	C	A	B	A	J	O	A	D	I	B	O	M	B	A	S	S	K
C	A	Z	U	P	U	P	A	S	T	A	T	S	I	G	I	K	A
I	T	I	R	A	S	D	E	P	O	L	L	O	E	R	N	I	T
O	V	J	G	O	G	O	S	Q	U	E	E	Z	S	A	G	T	Z
N	S	A	U	A	I	N	S	U	L	I	N	A	S	S	L	T	B
O	U	L	E	C	H	E	E	N	S	A	L	A	D	A	U	L	O
F	V	Q	S	N	J	U	S	T	A	R	B	U	R	S	T	E	L
M	A	C	A	R	R	O	N	E	S	C	O	N	Q	U	E	S	O
G	S	I	S	K	I	N	N	Y	P	O	P	E	D	I	N	K	E
R	A	N	G	O	X	D	G	O	O	D	C	R	I	S	P	S	A

DULCES BAJOS

SMARTIES
LECHE
JUICY JUICE
SKITTLES
STARBURST
UVAS

BOCADILLOS

GOGO SQUEEZ
OREOS SIN GLUTEN
BOCADILLOS MADE GOOD
GOOD CRISPS
DONAS KATZ
SKINNY POP

CENA

(sin gluten)

MACARRONES CON QUESO
SÁNDWICH
PASTA
TIRAS DE POLLO
ENSALADA
HAMBURGUESAS

PALABRAS ADICIONALES:

RANGO, INSULINA, BOLO, GRASAS, BAJO, ALTO, CARBOHIDRATOS, INYECCIÓN, BOMBA

CLAVE DE RESPUESTAS EN LA PÁGINA SIGUIENTE

CLAVE DE RESPUESTAS

BÚSQUEDA DE PALABRAS SOBRE CELIAQUÍA Y DIABETES TIPO 1



B	O	C	A	D	I	L	L	O	S	M	A	D	E	G	O	O	D
I	C	A	R	B	O	H	I	D	R	A	T	O	S	H	R	F	O
N	U	W	H	A	C	J	U	I	C	Y	J	U	I	C	E	M	N
Y	T	S	A	N	D	W	I	C	H	B	A	A	L	T	O	A	A
E	E	G	M	A	P	E	S	S	M	A	R	T	I	E	S	E	S
C	C	A	B	A	J	O	A	D	I	B	O	M	B	A	S	S	K
C	A	Z	U	P	U	P	A	S	T	A	T	S	I	G	I	K	A
I	T	I	R	A	S	D	E	P	O	L	L	O	E	R	N	I	T
O	V	J	G	O	G	O	S	Q	U	E	E	Z	S	A	G	T	Z
N	S	A	U	A	I	N	S	U	L	I	N	A	S	S	L	T	B
O	U	L	E	C	H	E	E	N	S	A	L	A	D	A	U	L	O
F	V	Q	S	N	J	U	S	T	A	R	B	U	R	S	T	E	L
M	A	C	A	R	R	O	N	E	S	C	O	N	Q	U	E	S	O
G	S	I	S	K	I	N	N	Y	P	O	P	E	D	I	N	K	E
R	A	N	G	O	X	D	G	O	O	D	C	R	I	S	P	S	A

DULCES BAJOS

SMARTIES
LECHE
JUICY JUICE
SKITTLES
STARBURST
UVAS

BOCADILLOS

GOGO SQUEEZ
OREOS SIN GLUTEN
BOCADILLOS MADE GOOD
GOOD CRISPS
DONAS KATZ
SKINNY POP

CENA

(sin gluten)

MACARRONES CON QUESO
SÁNDWICH
PASTA
TIRAS DE POLLO
ENSALADA
HAMBURGUESAS

PALABRAS ADICIONALES:

RANGO, INSULINA, BOLO, GRASAS, BAJO, ALTO, CARBOHIDRATOS, INYECCIÓN, BOMBA